

Fælleshaver i byen et hit
Vild med Madskoler
Rundt i 4H-land
4H ledere på kursus



4 // December // 2016



Tekst Henrik Olsson Dalum,
formand 4H, formand@4h.dk



Leder

Et travlt og spændende 4H år

År 2016 er ved at være slut, og det har for 4H været et travlt og spændende år. Jeg har oplevet mange gode aktiviteter afholdt af 4H-klubber rundt i hele landet. Nogle vil måske sige, Ja, det skal du jo sige. Men jeg mener det oprigtigt, det er en ren fornøjelse at komme rundt og se, hvad der rører sig lige netop i jeres lokale 4H-klub.

4H er vigtig i ALLE dele af Danmark, derfor har vi i Ledelsen indført en ny mødeform. Vi afholder nu hvert andet ledelsesmøde rundt i landet. Det sted vi holder ledelsesmøde inviterer vi de lokale 4H'ere til et medlemsmøde om aftenen efter vores ledelsesmøde. På mødet med jer lokale 4H'ere vil vi snakke med jer om strategi 2020. Jeg er stolt over at være formand for en forening, hvor fællesskabet er så stærkt. Vi er fælles om vores fremtid, og vi skal som forening have et fælles fodslag at arbejde ud fra, så kommer vi alle sammen længst. Det er ikke godt, hvis nogen står uden for vores fællesskab eller demokratiet i vores organisation. Derfor håber jeg, at mange af jer vil deltage på vores medlemsmøder, når vi kommer til dit område.

Øvrige ledelsesmøder vil vi afholde online, så hvert ledelsesmedlem sidder hjemme, og vi mødes så via web-cam. Jeg ser frem til, at vi med den nye mødeform bliver mere effektive, og samtidig kommer vi til at spare en del penge på det område.

I de seneste uger har vi arbejdet på Budget 2017, og det er kommet på plads og er blevet godkendt af ledelsen.

Husk at vi i 4H også mødes på nettet, og her i december har vi en sjov konkurrence på vores facebook-side, hvor du kan være med til at finde nisserne på vores hjemmeside 4h.dk. Se mere på vores facebookside.

God læselyst med denne laaaange udgave af '4H for dig'. Et bevis på, at der sker ufatteligt meget 4H-arbejde rundt i hele Danmark.

Go' jul og godt nytår.

Henrik Dalum

Henrik Dalum, Formand 4H



Denne gang kan du læse om:

Kok Amok Weekend i 4H Øst 3 // **Et fantastisk Madskoleår** 5
Afslutning i Jerslev 4H 9 // **Games of 4H** 11 // **Damgårds 4H** 14
4H fælleshaver 16 // **Kom med til Landsmøde 2017** 18
Samarbejde med andre frivillige 19 // **Frekvens Landsmøde** 22
Årets ildsjæl 23 // **Think Love Move Do** 24 // **IFYE** 30
4H'er i Armenien 32 // **Oplev naturens skatkammer** 35
Succesfuld Landsdelskursus i 4H Øst 36 // **Lederdag i 4H Nord** 40
Smag på verden 42 // **Hans Jørgen ny mand på kontoret** 44
Nyt inspirationsmateriale på 4H.dk 45 // **Kort nyt** 46

4H for dig nr. 4, 2016. ISSN: 2445-737X

Udgiver 4H, Agro Food Park 15, 8200 Århus N,
tlf. 8740 5000 // **Redaktion** Ansvarshavende
Hans Jørgen Hvitved, hjhv@seges.dk.

Redaktør Q-munikation, Claus Quiding,
claus@q-munikation.dk. Redaktionen forbeholder
sig ret til at forkorte og redigere de indsendte
artikler // **Layout** HELDINGgrafiker.dk, tlf. 2139 0689.



Igen i år blev der afholdt et forrygende Kok Amok arrangement for medlemmer af 4H Øst.

*Tekst Mette Buch Krarup,
 Udviklingskonsulent, 4H Øst
 Foto 4H Øst*

Kok Amok Weekend i 4H Øst

Kok Amok arrangementet løb af stablen i weekenden den 24.-25. september på Tornvedskolen i Jyderup, Vestsjælland. Der deltog 19 skønne børn til arrangementet og programmet bød på madlavning, kreative aktiviteter og udendørs leg. Børn og instruktører overnattede på skolen med deres medbragte sovepose og liggeunderlag.

Æggetoast er blevet et hit

En af de mest populære opskrifter fra Mad-skolerne i år var opskriften, Æggetoast, hvor

to skiver toastbrød med spinat, skinke, ost, pesto, basilikum og æg bages i ovnen til en lækker lille ret. Til frokost lørdag skulle børnene lave dette Madskole-hit igen, som denne gang blev serveret med stænger af agurk, peberfrugt og gulerødder. En del af børnene kendte retten i forvejen, fordi de havde været med på Madskole i sommer. Lørdag eftermiddag kunne børnene udfolde deres kreativitet i de fire værksteder: Tin-støbning, lanterner, kartoffeltryk og bagning.



Bålmad

Aftensmaden, lørdag, blev tilberedt over bål. Forberedelserne foregik i køkkenet, hvor kylling og grøntsager blev skåret i mundrette stykker. Derefter skulle hvert barn fylde sin egen foliebakke med de udskårne ingredienser. Bålet fik lov at brænde ned til et godt glødebål. Gløderne blev bredt ud, så alle foliebakkerne kunne stå på gløderne og efter en halv time var aftensmaden klar. Det smagte helt fantastisk!

På skovtur

Om søndagen skulle alle på en hyggelig skovtur ved den nærliggende Skarresø. Efter morgenmaden blev der lavet madpakker med hjemmebagt rugbrød, leverpostej og bacon, samt sandwichboller med hjemmelavet laksesalat. Skovturen varede et par timer. Programmet sluttede på skolen om søndagen efter skovturen, hvor børnene pakkede sammen, udvekslede telefonnumre og sagde farvel til hinanden.



Selvom ugen var tæt pakket med madlavning, fysiske aktiviteter og lidt undervisning i bl.a. Nøglehulsmærket, var der alligevel plads til fis og ballade på Madskolerne.



2016 blev et helt fantastisk Madskoleår. På de næste sider kan du få et lille indblik i, hvad forældre, frivillige instruktører og børn synes om 4Hs Madskoler.



MADSKOLER

Tekst Emilie Stenderup-Jensen

Foto Carsten Andersen og Soffi Chanchira Larsen

Et fantastisk Madskoleår

Fra Forældreevalueringen 2016:

Generel erfaring med Madskolerne er rigtig god eller god	96,7 % Helt enig/enig
Barnet har haft det sjovt	96,1 % Helt enig/enig
Instruktørerne var engagerede og dygtige	94,5 % Helt enig/enig



Drengene forbereder flæsketegen, som skulle bruges til frokosten i lækre flæsketegssandwichs.

”

Citater fra forældre:

- *”Sikke en fantastisk oplevelse – det engagement og den glæde instruktørerne har givet var uvurderlig. Tak for noget ud over det sædvanlige – vores søn ville gerne tage en uge mere.”*
- *”Fantastiske unge piger, de gav sig 100% som instruktører på Madskolen. De formåede at røre noget i ungerne, og fik hurtigt skabt et bånd til dem. De har lært ungerne en masse om kost, og ikke mindst givet dem en uforglemmelig uge.”*
- *”Det har virkelig været en fantastisk uge for hende. Teorien var lidt kedelig men lærerig. Citat min 8 årige datter. Hun lærte meget fra sig, når hun kom hjem til søskende og os. Især om håndvask og at nu skulle vi have en regel om, at man SKAL smage på alt mad. Hun er blevet mere mad-modig og engageret. En aften lavede hun mad til mormor, da hun kom hjem. Og i dag vil hun gerne lave øllebrød. Hun vil afsted næste år også.”*
- *”Vi har virkelig fået et barn tilbage som var meget engageret omkring mad, hygiejne og sundhed. Og det har holdt ved hele sommerferien igennem. Flot!”*

Kyllingen koges med løg, porre, gulerod, laurbærblade, peberkorn og friske timiankviste. Kødet skal bruges i pitabrød, som er frokosten på ekskursionen og fonden skal senere på ugen være en del af tomatsuppe.



Godt samarbejde mellem barn og frivillig instruktør, når der laves avocadodip, som formiddagens gnavegrønt skal dyppes i.



Både Miljø- og fødevareminister Esben Lunde Larsen og direktør for Landbrug & Fødevarer Karen Hækkerup besøgte en Madskole i sommerferien. Her smages der på nogle af de herlige kreationer.

På Madskoler er grøntsager en stor del af alle opskrifterne. Her rives der gulerødder til frokosten.

Citater fra Madskolebørn:

- "Hvis man skal give Madskolen en smiley så skal den have mundvigene op over øjenbrynene, så glad skal den være."
- "Det har været sjovt og hyggeligt, lige som en familie hvor man slet ikke er i familie alligevel."
- "Det har været den bedste uge i hele sommerferien."
- "Jeg giver Madskolen 10 10 10 og vil gerne med næste år."
- "Det var sjovt, og jeg lærte meget om mad, som jeg ikke vidste. Det var også sjovt at lære de andre at kende."

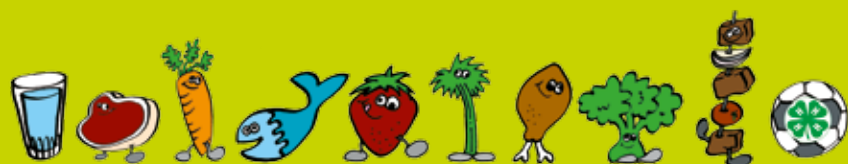
”

Citater fra frivillige instruktører:

- *”Det har været en sindssyg fed oplevelse, og dejlige glade børn hver dag! Er virkelig gået på sommerferie med højt humør!”*
- *”SUPER FEDT! At I giver os og børnene muligheden for at komme ud og lære noget om mad og de forskellige mærker og deres betydninger. Også at de kommer ud og får en masse nye venner, det er bare super godt.”*

Fakta:

- **124 Madskoler**
120 almindelig og
4 Ungdomsmadskoler
- **Ca. 2.132**
Madskolebørn
- **Ca. 550 frivillige**
instruktører



MADSKOLER



Endelig tid til i fællesskab at nyde den lækre mad. Her snackses der gnavegrønt og avocadodip som mellemmåltid, inden resten af dagens fødevarer skal steges, koges, brases og ikke mindst spises.



Sidst i september holdt vi afslutning på sommerens aktiviteter.

Fællesbillede af 1. års 4H'erne.

Mayas udstilling.

Afslutning i Jerslev 4H

Til afslutningen kan alle børn lave en udstilling over det, de har arbejdet med i løbet af sommeren. I år havde vi hele 13 udstillinger, og der var både udstilling over crosser, heste, hund, marsvin, høns, haver og værksted – det var rigtig mange forskellige og super flotte udstillinger, vi havde i år!

Da udstillingerne var blevet sat op, gik alle i gang med det kæmpe ta-selv-bord, som alle havde bidraget til. Der mangler aldrig mad sådan en aften, og oftest er det meget forskellige retter, folk har med.

Alle fik diplom og Årsnål

Børnene kredsede omkring deres udstillinger, så vi var nødt til at komme i gang med afstemningen. Alle stemte på den udstilling, de syntes, der var bedst. Børnene stod stolt og fortalte om alle deres flotte udstillinger, og var meget spændte på resultatet. Da alle havde stemt, kunne vi komme i gang med at finde vinderne og bagefter dele diplomer og årsnåle ud. De heldige vindere af konkurrencen blev Maria og Jonas Pape, som havde lavet en udstilling med deres hund. Og så blev det Niels, Clara og Marie Thing



Tekst og foto Thea Vadsholt Frederiksen, Jerslev 4H



Mathilde og Emmas udstilling.



Maria og Jonas, vinder af konkurrence.



Niels, Clara og Marie, vinder af konkurrence.

der havde lavet en udstilling om deres heste og crosser. Begge søskendepar vandt en kurv fyldt med godter. Da spændingen var blevet udløst var alle klar til, at vi kunne uddele diplomer og årsmål. Alle børn skulle også have haft årets gave, som i år var en drikkedunk, der står 4H på. Desværre gik der noget galt i fragten, så de var forbi

nogle andre lande end Danmark, og nåede desværre ikke frem til tiden. Alle børn kom op en af gangen og modtog sit diplom, hvor der står, hvor længe de har været med i 4H, og hvad de har deltaget i igennem året, der er gået, og så fik de deres årsmål. Vi sluttede af med at lave et fællesbillede, af alle dem der kunne være med denne aften.



15^{sjove} 4H RYSTESAMMEN LEGE

Tekst Helena Sommer, Toftegårdens 4H

Games of 4H

Jeg har været så heldig, at kunne få lov til at rejse ud i verden med 4H. I 2016 nåede jeg at deltage på hele to seminarer i udlandet – i marts gik turen til Estland, og i oktober tog vi til Norge.

Fælles for disse seminarer var, at der var aktive og kreative deltagere, der *aldrig* løb tør for tillidsøvelser, skøre lege og sjove breaks. Jeg har nu samlet **15 af de bedste øvelser** i håb om, at andre kan få gavn af dem i hverdagen. Lad legene begynde!



Navn

Beskrivelse

1 Eiffel-benet

Det gælder om at sænke sit eget ben og derved trække modstandernes ben med!

2 Enig eller uenig?

Man står op under øvelsen og laver en "enig" og en "uenig" ende, som folk så skal vælge imellem, mens der stilles forskellige spørgsmål. En god øvelse der giver mere bevægelse i undervisningen.

3 Fakler i rundkreds

En person står i midten, mens de andre deltagere står i en rundkreds udenom. Man bliver enige om nogle "start-fakler", fx en brødrister, James Bond, Marilyn Monroe, elefant, tørretumbler osv. Personen i midten peger ud på nogen i cirklen og råber eksempelvis "ELEFANT!", så skal personen der bliver udpeget forme en snabel, mens sidekammeraterne skal forme ørerne (husk lydeffekter). Bliver der peget på en anden men råbt "BRØDRISTER!", så skal personen der udpeges hoppe op og ned som et stykke færdiglavet toast, mens sidekammeraterne danner selve maskinen.

Navn

Beskrivelse

Faldskærms-æg

Der bliver givet nogle materialer (fx plastikpose, elastikker, avispapir, tom æggebakke osv.), som ægget kan pakkes ind i. Hver gruppe får et antal minutter at udføre opgaven i. Derefter kaster man ægget ud fra ca. 4 m. højde og ser om den stadig er hel.

Frugtsalat

Man sidder på stole i en rundkreds og alle får at vide hvilken frugt de er, f.eks. er der nogle pærer, æbler, bananer, mangoer osv. En står i midten og råber en frugt, f.eks.: "BANAN!" og så skal alle bananerne bytte plads. Råbes der: "Frugtsalat" skal alle finde en ny plads. Der skal altid være en stol for lidt, så man har en deltager i midten til at råbe en ny frugt.

Født på ny

To personer ligger på gulvet og tager fat om hinandens ben. En ny person placeres i midten hvorefter legen starter. Personen i midten skal komme gennem hullet, mens de to andre skal klemme for at forhindre det.

Dette er en vikingeleg, og bliver også kaldt "Morbjørn og babybjørn".



HAHAHA-legen

Alle ligger på gulvet og ligger sit hoved på en andens mave, således at man kommer til at ligge i zik-zak. Den første skal sige: "HA". Nr. 2 skal sige: "HA-HA". Nr. 3 skal sige: "HA-HA-HA" osv. Hvis der er så meget som én person der griner, så skal der tælles/ grines forfra. Legen er slut, når den sidste i rækken har grinet, uden at nogen andre i rækken har grinet undervejs.

Hallingdans

En gammel norsk dans, hvor damen holder et kosteskaf med en hat hængende på enden - herren skal sparke hatten af (man skal danse hen til hatten). Undervejs i dansen/legen hæves hatten og man ser, hvem der kan sparke højest.

Kluddermikkel

Alle står i en cirkel med hænderne ind mod midten. Alle lukker nu øjnene og går ind mod midten, hvorefter man tager fat i et par tilfældige hænder. Åben øjnene og prøv at vikle knuden ud, uden at slippe nogle hænder.

Navn

Beskrivelse

Flyvende pind

Alle skal holde en finger under et kosteskaf (el. lign.). Man må ikke slippe skafet på noget tidspunkt. Opgaven er nu, at sænke skafet, så det kommer til at ligge på jorden (det er ikke nemt). Man må ikke tabe den!

Krydse floden

Vælg en ca. 3 m. bred "flod," som skal krydses. Man må kun træde på stenene (nogle stykker papir der lægges ud) og der skal altid være min. 1 fod på hver sten ellers skyldes den bort! Holdet skal nu krydse floden, uden at slippe hinandens hænder - holdet der kommer over først vinder.

"Levitating" eller svævende sofa

Fire personer skal ende med at ligge på hinanden, så de "svæver". Start med at ligge på stolene, hvorefter de bliver taget væk, én efter én, så det ender med at se ud som på billedet.



Sheep & wolf

Lav to cirkler – en indercirkel og en ydercirkel (alle skal kigge ind mod midten). Man vælger 1 ulv, som skal løbe efter fåret. Fåret der flygter, skal prøve at komme væk fra ulven og placere sig foran to andre, og den som nu står yderst bliver det nye får.

Snake

Alle har bind for øjnene og står på en række, mens man holder på hinandens skuldre. Den bagerste skal ikke have bind for øjnene, da personen skal guide slangen gennem en forhindringsbane.



Tillidsøvelse

Løb gennem en tunnel af arme! Man står overfor hinanden og holder hænderne ud/holder den modsatte person i hænderne. Dernæst er der en, der skal løbe gennem denne tunnel og stole på, at folk når at tage armene op. Man kan udvide legen, så den person der løber gennem "tunnellen" griber en person på vejen, og så skal den der så står tilbage uden makker, også løbe gennem tunnellen og gribe en ny på vejen, og så videre.

Damgårds 4H

har åbnet børnenes øjne for naturen



”Med de ressourcer, vi har haft til rådighed, så har det efter min mening været en rigtig stor succes.”

Sådan lyder Mie Christiansens konklusion på det første år med fælleshave på Damgårds 4H i Vester Karleby nord for Nakskov. Hun er formand for den et år gamle 4H-gård, der i marts fik et ’ja’ til at oprette en af de fælleshaver, som 4H har etableret med støtte fra Nordea-fonden.

Siden har stedets børn både plukket brombær til hjemmelavet marmelade og serveret suppe til deres forældre med ingredienser

fra haven. Og det er noget ganske andet end det, som Damgård ellers er kendt for.

Kendt for dyr

”Damgård er en gammel rideskole, så vores omdømme handler mest om dyr, men efterhånden har vi også fået flere medlemmer, der kommer for naturen, og her kan vi se, at haveprojektet har givet os nogle andre børn end dem, vi fik i starten,” siger Mie Christiansen.



4H HAVER
H A V E R F O R A L L E

**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv



På under et år er de kommet op på 54 naturglade medlemmer, der hovedsageligt kommer fra Nakskov og ikke i forvejen har kendt til havearbejde. Succesen skyldes ifølge Mie Christiansen, at de har fokuseret på at lave projekter frem for, at børnene kun skulle passe haven.

”Det giver stor glæde for børnene, når de kan lave en suppe med urter, de selv har plantet og vandet, og det ender ud i, at vi

har en hyggelig overnatning, hvor vi spiser og er sammen socialt,” siger Mie Christiansen.

At skabe glæde og at lære børn fra byerne om havearbejde har været noget af det vigtigste i 4Hs fælleshave-projektet. Mie Christiansen, fortæller, at de næste år blandt andet skal have bygget et væksthuse, så der er endnu flere muligheder for børnene til at dyrke grøntsager på Damgårds 4H.



NORDEA
FONDEN

Vi støtter gode liv

Brørup Bibliotek har i år haft mere end bare havebøger at tilbyde til deres lånere med grønne fingre.

Tekst Nicolai Svante Skovgård Foto Brørup Bibliotek

4Hs fælleshaver har skabt liv foran Brørup Bibliotek

De har også haft 13 højbede til at stå foran biblioteket, hvor man frit har kunnet tage krydderurter og grøntsager med hjem til madlavningen. Det succesfulde projekt er en del af 4Hs Fælleshaver i byen, som er støttet af Nordea-fonden.

”Der er helt sikkert kommet flere mennesker forbi, og vi har set biler stoppe op, fordi folk skulle kigge nærmere på højbedene. Det er svært at sige, hvor mange der så er

gået ind på biblioteket, men vi har haft mange lånere, der har spurgt ind til projektet, så der har været en helt masse respons,” siger biblioteksassistent Hanne Davidsen, der har stået for højbedene.

Nordea-fonden, der har støttet 4Hs fælleshaveprojekt i hele landet, har endda haft eksterne firmaer til at måle succesen i Brørup. Deres såkaldte effektmåling viser, at der i området omkring højbedene er kommet en stigning



i mennesker og aktivitet på 360 procent i forhold til tiden før have-projektet.

Lån et højbed

De 13 højbede har været fordelt sådan, at 8-9 af dem har været lånt ud, mens Brørup Bibliotek har passet de andre, hvor alle frit har kunnet plukke. Have-lånerne har blandt andet været en naturvejleder og nogle bedsteforældre, der har haft det sammen med børnebørnene.

Derudover har biblioteket brugt højbedene, når skoler og børnehaver har været forbi, så det hele ikke kun har handlet om bøger.

"Hvis børnehaver eller skoleklasser har været forbi, så har vi taget dem med ud for at prøve krydderurterne. Og så har de fundet frem til, at oregano smager af pizza, og at mynte smager af tandpasta. På den måde har de fået nogle andre oplevelser ud af at være på biblioteket," siger Hanne Davidsen.

4Hs fælleshave-projekt er i første omgang målrettet børn og unge i byerne, så de kan lære mere om naturen og den mad, der kommer derfra. Men at man i Brørup er lykkes med at få hele byen med, glæder også 4Hs landsformand Henrik Dalum.

"Det her er et rigtigt godt eksempel på, hvordan fælleshaver kan være samlingspunkt for flere mennesker og for flere generationer. Den store stigning i personer foran biblioteket viser jo bare, at der har været behov for det i Brørup. Samtidig giver det en masse til børnene, at de både kan komme forbi fælleshaverne med klasselæreren i skoletiden og med bedsteforældrene i fritiden," siger han.

Næste år får børnene mulighed for at komme forbi igen, og hvis man gerne vil være havelåner på biblioteket bliver der også mulighed for det.



4H



Kom med til 4H Landsmøde 2017

Lørdag den 25. marts 2017 - Kl. 9.30-16.00
Dalum Landbrugsskole, Odense

Dagsorden ifølge vedtægterne · Medlemmer af 4H har gratis adgang
Hver klub har én stemme på landsmødet · Alle fremmødte har taleret
Tilmelding via medlemssystemet fra medio februar 2017





Som mange andre 4H klubber, har Viby 4H svært ved at skaffe nok frivillige til alle de børn der gerne vil noget med natur, dyr og vejen fra jord til bord. Men ved samarbejdet med frivilligruppen bag KulturCosmos, der startede med fælleshaverne, er der pludselig mange flere hænder til andre aktiviteter også.



Tekst Egon Christensen Viby 4H

Foto Jette Tjørnelund



Samarbejde med andre frivillige skaber synergi i Viby 4H

En god ide og frivillige ildsjæle banede vejen

For godt to år siden fik en gruppe frivillige i huset på Søndergade 13 i Viby Sjælland, lov til at lave et kulturhus. Det var en af de mest centrale bygninger i byens centrum, som havde stået tom i mange år, siden virksomheden Pharmacosmos flyttede til Holbæk. Kulturhuset fik navnet KulturCosmos. I tilknytning til kulturhuset er der et udeareal, der hedder CosmosHaven og en fabrikshal,

der hedder CosmosHallen. Da nogle af de frivillige i KulturCosmos ønskede at lave udearealet til et grønt og aktivt område for byens borgere, sprang Viby 4H til for i samarbejde med dem, at lave et haveprojekt støttet af Nordea Fonden gennem 4H og Roskilde kommune. Der blev opstillet 24 højbede lavet af pallerammer på 80x120cm. I de to år der er gået har de været flittigt brugt, mest af børn på 8-14 år, men også af voksne både med og uden mindre børn.



Med hjem i køkkenet

Udover at passe haven, har der været havevandring hvor resultaterne af anstregelserne diskuteres samt mad over bål hvor råvarer, der svarer til de, der dyrkes, tilberedes og spises sammen. Børnene får selv det, de dyrker med hjem, men så kan de se, hvad man kan bruge grøntsagerne til.

Haven er et vindue til klubbens andre aktiviteter

Der har aldrig været krav om medlemskaber. Men flere af børnene har i forvejen været at finde blandt de ca. 120 medlemmer som Viby 4H har, mens nogle af kammeraterne, der er

kommet til haverne er blevet fristet af andre 4H aktiviteter, såsom hundeagility, kaninhop, madskoler, kæledyrskøre kort, dyrskuer, og andet der fordrer at man bliver medlem.

Fællesmad i Cosmos

Udover haverne har Viby 4H haft stor glæde af at lave flere andre åbne arrangementer med KulturCosmos. Både i forsommeren og det tidlige efterår har der været Fællesmad i det fri, hvor der har været op til 40-50 deltagere til bålmad, snobrød og pandekager over bål. I sommerferien blev der afholdt en dag med temaet "Natur og Dyr" i Sjøv Ferie. Her gav 10 frivillige fra 4H og Kultur-



Cosmos ca. 50 børn og enkelte voksne muligheden for at prøve en masse 4H aktiviteter, med høns, insekthoteller, snitterier, male trædyr, sæbekasserally, kokkeskole med mad over bål, og benytte sig af hoppeborgen til et tiltrængt frikvarter. Viby 4Hs kaninhop er blevet et fast aktiv i Cosmos-Haven, når det er godt vejr, samt i Cosmos-Hallen i regn og blæst. Når det kniber med lyset om eftermiddagen, så er det også godt at kunne tænde for det kunstige lys inde.

Find samarbejdspartnere

Hvor længe Viby 4H kan fortsætte haveprojektet og de andre aktiviteter i hjertet af Viby

vides ikke. Der foreligger fra kommunens side en helhedsplan for Viby Bymidte, og i den skal det grønne udeareal laves om til boliger og CosmosHallen rives ned. Men der går nok lidt tid endnu inden det sker, så de næste par år vil byen ose af 4H aktiviteter.

Det er en udfordring for alle 4H klubber at finde frivillige. En løsning kunne være at samarbejde både med andre 4H klubber, men også med andre frivilligrupper, der ønsker at lave aktiviteter der ligger tæt på 4Hs kerneområder.



Kom med til en
fed weekend
med workshops og
masser af hygge

Gratis

4H



4H Frekvens Ungelandsmøde

**Lørdag den 28. januar kl. 10.00
til søndag den 29. januar 2017 kl. 12.00**

**På Dalum Landbrugsskole, Landbrugsvej 65, 5260 Odense S
Med overnatning i to klasseværelser**

**Den 28. januar 2017 holder 4H Frekvens' Ungeråd
Ungelandsmøde på Dalum Landbrugsskole!**

Tag en 4H ven under armen og vær med til at
stemme om, hvem der får lov til at planlægge
næste års aktiviteter!

I løbet af Ungelandsmødet vil du få mulighed for
at høre, hvad Ungerådet har lavet det sidste år og
deltage i workshops omkring 4H arrangementer
og formålet med ungearbejdet i 4H.

Efter det officielle program afholder vi hyggeaften i
bedste 4H manér, med pizza og spil så længe vi orker.

Deltagelsen er gratis og transporten vil blive dækket,
så der er ingen grund til ikke at tage af sted!

Tilmelding via medlemssystemet

Sidste frist er mandag den 16. januar 2017.

Yderligere oplysninger

Kontakt Nicolai Olsen på 2991 8994 eller nicolai@4h.dk





Susanne Petersen fra Toftegårdens 4H er blevet kåret til Årets Ildsjæl i Albertslund Kommune.

Tekst Claus Quiding

Susanne blev kåret til Årets ildsjæl

I indstillingen til prisen, har man fra Toftegårdens 4H bl.a. skrevet. - Hun gør en kæmpe forskel for børn og unge i vores forening. Hun har faktisk været en aktiv del af foreningen i over 20 år. Hun var med til at starte foreningen. Og foreningen ville måske ikke leve den dag i dag, hvis ikke det var for årets ildsjæl.

Sammen med prisen som **"Årets Ildsjæl 2016"** modtog Susanne en check på 5.000 kr.

I overrækkelsestalen sagde Susanne Storm Lind fra Albertslund Kommune blandt andet følgende om Susanne Petersen: - Årets ildsjæl er en glad og varm kvinde, som er lyttende, omsorgsfuld og åben over for alle ideer, lige meget hvem der står bag - stor som lille. I foreningen er der også mange børn, som har det lidt svært og har brug for lidt ekstra omsorg, - dem er årets ildsjæl også meget opmærksom på.

Historien om Efterårsseminar i Norge
den 2.-9. oktober 2016. Et Erasmus+-,
Rural Youth Europe- og 4H-projekt.
Temaet i år var: Inklusion



Tekst Ninna Lehmann Bojesen, Helena Sommer og Nicolai Olsen
Foto Helena Sommer

Think Love Move Do

Smuk udsigt fra koldt klasseværelse

Søndag den 2. oktober ankom vi til Gulsrud Leirsted. Et skønt vandrehjem med beliggenhed nordvest for Oslo og lige ud til Tyrifjorden, hvor der var mulighed for at sejle i kano eller tage en frisk dukkert. Hver

morgen stod vi udenfor, med udsigt over de norske bjerge, og vågnede op til en ægte omgang 4H - "rise & shine". Vandrehjemmet havde de klassiske lokaler; soveværelser og spisesal, samt diverse fællesarealer. Undervisningen foregik i det store lokale, der ikke



indeholdt andet end en scene, højttalere og en masse stole. De første par dage var vi nødsaget til at sidde med ekstra tykke trøjer på, indtil vi havde fået helt styr på varmeanlægget.

Dygtige kokke

I hjertet af Gulsrud Leirsted finder man køkkenet med et passioneret personale i. Næsten hver morgen stod der nybagte boller med et fint udvalg af pålæg og marmelade til. Der var altid frisk frugt til pauserne og et forrygende tag-selv-bord til aftensmad. Skulle der i nødens stund opstå utilfredshed blandt deltagerne, så skulle man ej frygte! Med en daglig opdateret indkøbsseddel, samt en dygtig kok, var der ingen der sprang et måltid over. Stor tak til kokkene, der frembragte et fantastisk 3-retters festmåltid til gallaaftenen, hvor de særlige ingredienser var friskplukket fra den norske natur.

International aften

Med 16 forskellige nationaliteter samlet på ét sted (Norge, Sverige, Danmark, Finland, Tyskland, Østrig, Schweiz, Slovenien, England, Wales, Nordirland, Irland, Letland, Estland, Rusland og Aserbajdsjan) blev der naturligvis afholdt international aften. Denne aften giver deltagerne en ekstraordinær chance for at fremvise ens land og dets små goder. Det danske hold havde arrangeret rugbrødsmader med bl.a. leverpostej, pålægschokolade og røde pølser med remoulade, samt prikken over i'et – rød grød med fløde. Nogle af deltagerne havde også trukket i deres fine nationaldragter for at fuldende temaet. Den aften gik vi alle i seng med godt humør og ekstra fulde maver af internationale godter.





Undervisning gennem leg og skuespil

Vi blev naturligvis undervist i inklusion, som var ugens tema. Når vi talte inklusion i undervisningen, handlede det primært om "disabilities", som (ikke fyldestgørende) kan oversættes til handicaps - det vil sige både fysiske og psykiske handicaps - der er defineret som noget, der forhindrer mennesker i at leve deres liv som "normalt". Vi havde cirka fire sessioner om dagen, som havde til formål at lære os om inklusion og at bruge vores ny erhvervede viden i vores egne organisationer. Sessionerne var både fokuserede på stillesiddende undervisning - men det havde vi heldigvis ikke så meget af, da 4Hs motto jo er, at lære ved at udføre - og på praktisk undervisning. Blandt andet skulle vi løse en masse sjove opgaver både gennem skuespil, leg og præsentationer foran resten af deltagerne. Som altid er sessionerne på et seminar super interessante og aktive, så man ikke kommer til at kede sig eller føle, at man er i skole. Vi har det altid super sjovt i grupperne, og når der skal præsenteres i slutningen af sessionen, er det også sjæl-

dent at de andre grupper ikke også får et godt grin med. Ud over at modtage undervisning og løse opgaver på lejrstedet, var vi også på ekskursioner.

Pauser = snak med de andre

Udover undervisning får vi selvfølgelig også dagen til at gå med helt andre ting. Vi har mange små pauser i løbet af dagen, hvor man kan tage sig et lækkert mellemmåltid og/eller falde i snak med de andre deltagere - al kommunikation var som udgangspunkt på engelsk, men det var sjældent et problem. Til middag havde vi en pause på cirka en time, hvor man kunne nå ud at sejle i kano, eller tage et smut i butikken, som lå et stykke fra lejrstedet, for at købe souvenirs eller slik.

Ny 'fest' hver aften

Om aftenen lavede vi alle mulige forskellige aktiviteter: Den første aften lavede vi de såkaldte "icebreakers", som gik ud på at lære hinanden at kende, blandt andet ved hjælp af navnelege og tillidsøvelser. Den



anden aften var international aften. Tredje aften var "Viking night," hvor vi fik besøg af en ægte viking og hans norske trold. Denne aften legede vi først udendørs og derefter indendørs. Vi lavede en masse vikingelege, som vikingerne formentlig har brugt i sin tid, til at blive stærkere og mere kampdygtige. En masse af legene gik bare ud på at møve så meget man kunne og til sidst være den stærkeste (vinderen). Drengene (som havde lyst) skulle prøve en leg, som involverede en kniv! Her skulle kniven slippes ovenover den spændte biceps, og hvis man begyndte at bløde, var man ude af spillet - efter

hver runde, blev kniven hævet højere op, og sådan fortsatte det indtil vinderen var fundet - altså ham den modige, som ikke kom til at bløde.

Fjerde aften havde vi bålhygge, hvor vi lavede vores aftensmad over bål og sang lejrballssange efterfølgende. Femte aften var folkedans-aften, hvor vi lærte at danse norsk folkedans. Det indebærer blandt andet, for herrernes vedkommende, at man skal sparke til sin hat, mens kvinden holder den på et kosteskaft. (Her var det Nicolai fra Team Danmark der brød tyngdekraftens love og stak af med en flot sejr).



Talentshow

Den sjette aften var "participants night", som svarede lidt til et talentshow. Der var sjove indslag fra hvert land; blandt andet folkedans, udtalelser af ord på andre sprog, sang, stand up og meget mere.

Den syvende aften var vores afslutningsceremoni, hvor vi fik fin gallamiddag, og fik overrakt vores Youthpass, som er beviset på, at vi har deltaget i og gennemført seminaret. Denne aften - mere eller mindre traditionen tro til Rural Youth Europe arrangementer - gik de fleste ikke i seng, da mange skulle af sted til lufthavnen midt om natten. Det resulterede selvfølgelig også i, at os fra Danmark snork sov på det meste af turen hjem.

På udflugt

Onsdag tog vi på ekskursion til en aktivitetsgård og derefter Oslo. Første stop var på aktivitetsgården, hvor vi mødte mange forskellige dyr. Gården har blandt andet til funktion at hjælpe udsatte børn og unge, der har det mentalt svært, eller ikke synes at skole er det bedste eller nemmeste i verden. På gården kan hele skoleklasser fra lokale skoler komme og få en undervisningsdag, hvor de lærer om gårdens dyr m.m. Hende der ejer gården, fortalte at hun lever af at drive den og undervise børnene, der kommer der. Hun var ikke uddannet lærer eller pædagog. Dette var vildt spændende at høre om, og det fik sat tanker i gang - måske kan 4H Danmark have en gård som denne.

På rundtur i Oslo

Dernæst gik turen til Oslo, hvor vi skulle besøge hovedkvarteret for Youth Mental Health, hvor vi hørte om, hvad de gør for personer med mentale problemer/handicaps. Efter foredraget og en rundvisning, fik vi god tid til at løse opgaver i Oslo by, hvor vi skulle gå, tage tog eller bus for at se forskellige steder. Vi skulle løse opgaver relateret til seminarets emne. En opgave gik ud på at finde handicaptoiletet på fjerde sal i et stort center - det var svært! Vi havde en rigtig dejlig tur i Oslo, som var en flot by. Vi havde fået sokker tidligere på ugen, som var håndlavede - dem skulle vi give til hjemløse, hvilket var en sjov og svær opgave. Efter en lang dag i Oslo, blev der sovet i bussen hjem til Drammen.

Skihop med vild udsigt

Torsdag skulle vi på udflugt igen - turen gik til Vikersund skihopcenter, hvor vi skulle gå op ad et bjerg, for at se den vilde udsigt fra toppen af et af de største skihop i verden. Dernæst var vi på gårdbesøg igen. Den første gård havde mange forskellige varer, som man kunne købe i deres gårdbutik - det var rigtig spændende at gå rundt i deres have, og se hvordan det hele blev til. Den næste gård var et mosteri, hvor der var æbletræer til den store guldmedalje. Den hjemmelavede æblemost fra gården drak vi til afslutningsmiddagen lørdag aften.

Vi, Helena Sommer, Nicolai Olsen og Ninna Bojesen, takker for en FED oplevelse!





4H er en del af den internationale IFYE udveksling, og modtager hvert år en eller flere unge studerende. De unge bor hos værtsfamilier, og skal deltage som en del af familien og de aktiviteter de måtte deltage i.

Tekst og foto Lene Toftebæk, formand Stevns 4h

IFYE udveksling i Stevns 4H

I sommeren 2016 kom der en schweizisk pige til Danmark, og 4H skulle finde en god værtsfamilie til hende. Hun hedder Andrea Hospenthal, er 25 år gammel og studerer til Agronom. Hun er født og opvokset på en kvæggård, og kan lide livet på landet. Derfor håbede hun, at der var en familie på landet og gerne et landbrug med produktionsdyr, som ville være værtsfamilie for hende i de tre måneder, hun skulle være i Danmark. En stor fordel var også, hvis man deltog på dyrskuer og i andre 4H aktiviteter.

Debut som værtsfamilie

I Stevns 4H har der i mange år været tradition for at hoste en IFYE. Men for første gang i sommer valgte vi i min familie at prøve at være host for en IFYE, selv om min familie ikke har en gård eller på anden måde et landbrug som IFYEN kan være en del af.

Andrea Hospenthal var først på Karlshøj i 3 uger, her holder Stevns 4H til og Andrea blev hurtigt en del af 4H familien. Her deltog hun aktivt i Susanne og Jespers hverdag

med 2 børn og en masse dyr, urtehave, så tiden gik hurtigt. Andrea var også med på Børn og Dyr inden turen gik videre til Bornholm, hvorefter hun kom 3 uger til os i Præstø.

Op på hesten

Vi havde arrangeret flere forskellige aktiviteter Andrea skulle deltage i. Da hun kom i sommerferien, var hun med på 4H gården i Præstø til et overnatnings arrangement og dagen efter en tur i Bonbonland. Andrea havde aldrig redet før, så pigerne på 4H gården i Præstø gik hurtigt i gang med at arrangere, at hun kunne ride på deres heste, samt en tur i hestevogn i skoven, blev det også til.

Jeg havde desværre ikke mere ferie tilbage, da Andrea skulle bo ved os, men det løste vi bare ved at sende Andrea afsted på arbejde også. 2 dage skulle hun følge min kollega i BASF Agro afdelingen, med test i marken, høst, og gårdbesøg. 2 dage Andrea virkelig værdsatte med hendes baggrund, og som hun kunne bruge fremad i hendes nye job i Schweiz.

Vi havde også lavet en aftale med en lokal kvæggård, hvor Andrea skulle være et par dage og hjælpe dem. De var rigtig glade for hendes arbejde og hjælp, så her blev hun faktisk og arbejdede, imens hun boede ved os i Præstø. Vi besøgte også Knuthenborg Safaripark på familietur.

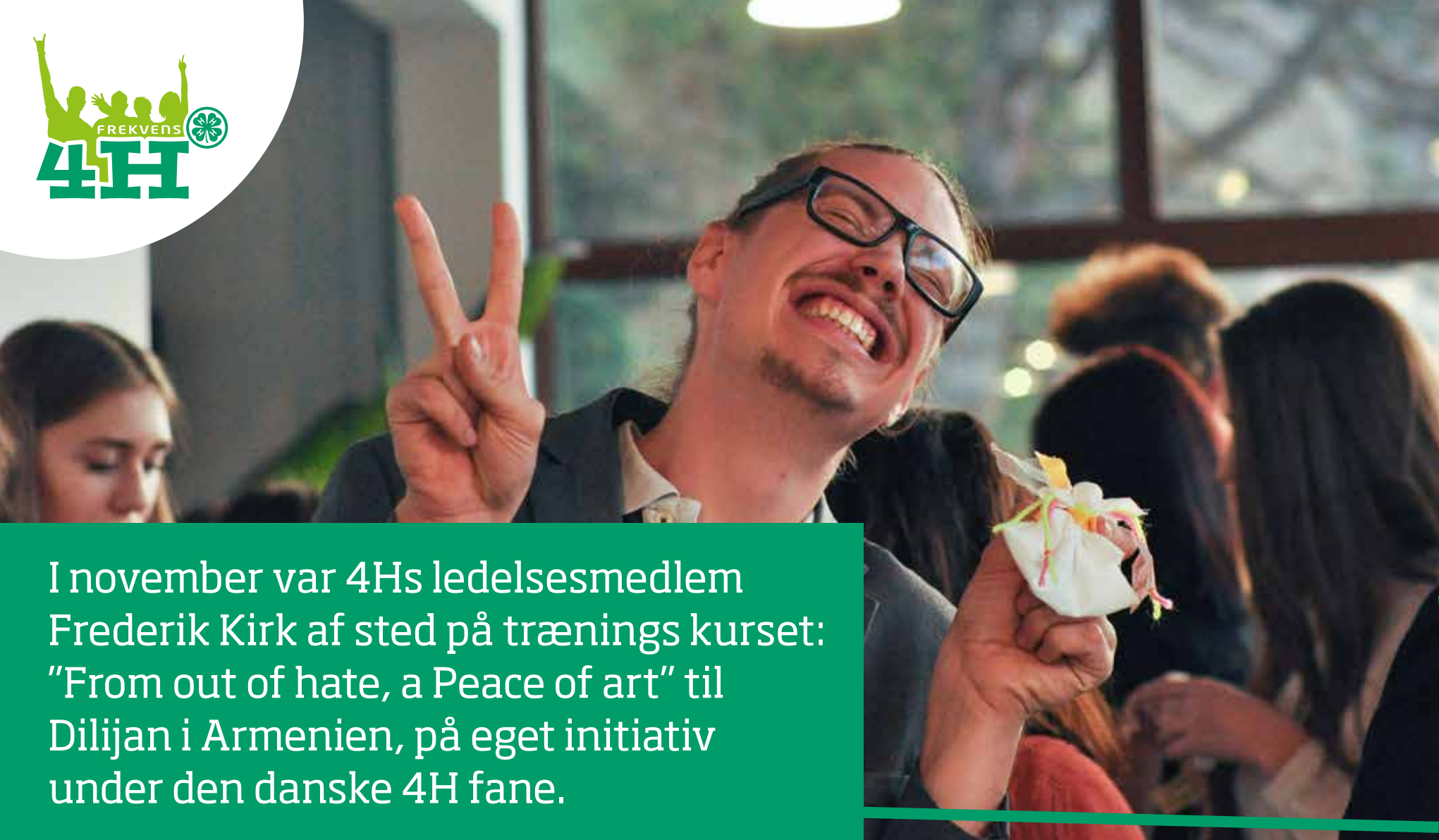
Hver eftermiddag og aften blev det til et besøg på 4H gården i Præstø, med min ældste datter Laura der hurtigt fik knækket koden til det engelske og turde bruge sproget på en helt ny måde. Laura lærte en masse af

Andrea i de uger hun var ved os. Andrea var super hurtig til at deltage i de daglige gøremål i vores familie og var naturligt en stor del af vores familie. Inden Andrea skulle videre til Jylland kørte vi hende tilbage til Stevns 4H og Karlshøj familien, hvor hun skulle med dem en weekend på Liv i Landet ved Sorø.

Ny invitation er klar

Andrea er en rigtig sød pige, og vi har inviteret hende til at komme et par dage og være med på Roskilde Dyrske næste år. Her skal kvæggården udstille, også det kunne være en god oplevelse at deltage i. Og det vil helt sikkert blive et glædeligt gensyn. Det er bestemt ikke sidste gang, vi er host familie for en IFYE. Vil du høre mere om IFYE og din mulighed for at blive sendt ud i verden fra DK - så kontakt Jesper Højer på info@ifye.dk





I november var 4Hs ledelsesmedlem Frederik Kirk af sted på trænings kurset: "From out of hate, a Peace of art" til Dilijan i Armenien, på eget initiativ under den danske 4H fane.

Tekst Frederik Kirk
Foto Alca Sekerakova

4H'er i Armenien

Temaet for kurset var menneskerettigheder, specifikt Hate Speech (Hadefulde udtalelser om andre mennesker), og hvordan man kan bruge kunst til at håndtere hate speech.

Kurset bød på mange nye og spændende udfordringer inden for emnerne konstruktiv dialog og fredsarbejde, blandt andet hvordan man skal håndtere hate speech, når man møder det på gaden og online.

Stærkt gruppearbejde

Om kurset fortæller Frederik: "Jeg deltog på personlig opfordring af en af trænerne fra Armenien, der havde set mit engagement, sidst jeg var af sted (red. august 2016). Kurset var veludført! Der var lagt op til mange praktiske øvelser og tid til refleksion."

Projektet sluttede med en offentlig fremførelse af kunstprojekterne. Hver deltager



havde valgt et medie på forhånd, og der blev dannet grupper efter mediet. Der var både dans, musik, fotografi, video, digtskrivning samt dukkemageri.

Nervøs digter

Om fremlæggelsen fortæller Frederik: "Sikke en engageret gruppe! Det var en fantastisk oplevelse, at se de projekter der blev fremført den sidste dag. Alt det arbejde kom vir-

kelig til kende. Selv var jeg virkelig nervøs! Jeg havde forsøgt mig med at skrive et digt, noget jeg ikke har gjort siden gymnasiet – og så endda på engelsk!"

Næste år samarbejder 4H med paraplyforeningen NSU (der bl.a. står for lederskolen og ungdomsugen) i et årelangt integrationsprojekt i Norden.



“Træningskurset passer lige ind i tidslinjen i forhold til integrationsprojektet næste år. Det har givet mig en solid base til at skabe projekter næste år. Det er også utroligt, hvor mange fantastiske mennesker man møder gennem projekter. Jeg kan varmt anbefale alle interesserede om at holde øje med både 4h.dk og vores facebookside, der

kommer til at komme masser af muligheder næste år, hvis man ønsker at gøre en forskel ude i verden,” fortæller Frederik.

“*From out of hate, a Peace of art*” er et træningskursus arrangeret af Loesje Armenia sammen med N8W LIVE, støttet af Erasmus+ programmet.

Dagene er korte i december, men måneden er alligevel fyldt med lys i diverse juledekorationer.

Tekst og foto Janneke Pedersen, Naturvejleder og 4H konsulent

Blomstrende mos

Oplev naturens skatkammer

- oplevelser og vinterskatte

Når der skal hentes pynt til julens dekorationer, er det oplagt at tage en familietur ud i skoven, hvor mos, kogler og grene kan hentes hjem til at give liv i stuerne.

Lav selv julegaver

Hjemmelavede julegaver vækker ofte glæde, og her kan naturens skatkammer også hjælpe os. På hjemmesiden skoven-i-skolen.dk kan du finde masser af inspiration til aktiviteter i og med naturen om vinteren. Du kan også finde 'opskrifter' på mange forskellige gaver skabt af naturens materialer, fx en snittet smørkniv, nisser og fugleuroer af elle- eller grankogler og fjer og dun fundet i skoven.

Find Fuglekongen

Når I alligevel er ude, så benyt chancen til

at se nærmere på det liv der er i skov og natur. Mosser blomstrer om vinteren, og hvis man kommer tæt nok på, kan man se de fineste små blomster. Fuglekongen, Danmarks mindste fugl, overvintrer i nåleskove, så der er god chance for at se den på en koglejagt. Men du skal have et vågent øje, for den lille fugl er kun ca. 9 cm. Til gengæld er den let at genkende med en gul 'krone' på toppen af hovedet.

Gæt et dyrespor

Hvis der er sne, er det sjovt at gå på udkig efter dyrespor, og se om I kan gætte hvilket dyr der har sat sporene, og om man selv kan sætte spor i sneen i samme mønster. Der er gode chancer for at finde spor fra blandt andet mus, harer, egern, ræv, rådyr og mår, både i by og på land.



Lørdag den 29. oktober blev der afholdt landsdelskursus på Østdansk Landbocenter i Rønnede, Sydsjælland.

Tekst og foto Mette Krarup, Konsulent 4H Øst



Succesfuldt Landsdelskursus i 4H Øst

Formålet med kurset var at give inspiration til 4H-arbejdet i klubberne og skabe samarbejde på tværs. Der deltog ca. 30 engagerede frivillige fra 4H's klubber i område Øst. Blandt deltagerne var der også fire ildsjæle fra Bornholm, som havde valgt at bruge dagen på landsdelskurset. Programmet bød på tre workshops om formiddagen og tre workshops om eftermiddagen samt morgenmad, frokost og eftermiddagskaffe. Deltagerne havde på forhånd valgt en formiddags- og en eftermiddagsworkshop,

som de ønskede at deltage på. Stemningen var forrygende, og 4H's frivillige fik prøvet kræfter med en række nye ting og fået konkret viden med hjem til deres egen klub.

Klogere, kreativitet og sociale medier

Om formiddagen kunne deltagerne vælge én af følgende workshops: "Brug af sociale medier", "Bliv en bedre bestyrelse" eller "Kreative værksteder". På sidstnævnte havde 4H Øst inviteret tre klubber til at komme og inspirere deltagerne til kreative aktivite-



ter ved at stille materialer og vejledning til rådighed. Næstved 4H gav deltagerne mulighed for at lave nisser af beton. Betonen puttes ned i nylonstrømper og formes til nisser. Senere kan nisserne males. Nordfalster 4H opstillede limpistoler, flamingo-hjerter og maling, så deltagerne kunne prøve at lave en særlig form for hjerter i lim til ophæng og Stevns 4H gav deltagerne mulighed for at lave nogle særlige julehjerter. Deltagerne på workshoppen hyggede sig i stor stil og fik erfaringsudvekslet, mens de prøvede kræfter med de kreative aktiviteter.

Ungdomspolitikere på besøg

På de øvrige workshops om formiddagen stod uddannelsesordfører i Venstres Ungdom, Juliane Jenvall for at inspirere klubberne til at blive bedre til at bruge de sociale medier - primært Facebook - og foreningskonsulent Hans Christian Trangbæk gav spændende input til, hvordan klubberne kan blive bedre til bestyrelsesarbejde baseret på sine mange års erfaring på området. Om eftermiddagen kunne deltagerne vælge én af følgende tre workshops: "Synlighed i 4H";

"Kom godt i gang med natur- og friluftsa aktiviteter" og "Fang en frivillig".

4H skal være mere kendt

Foreningskonsulent Joan Overgaard Bruun gennemførte workshoppen "Synlighed i 4H". På 4Hs Landsmøde 2016 blev det besluttet at nedsætte en arbejdsgruppe, der skal arbejde med fokus rettet på forenin-

gens synlighed. På workshoppen præsenterede Joan først et oplæg om arbejdsgruppens mål for arbejdsgruppen og dennes håndtering af opgaven. Derefter blev deltagerne inviteret til at komme med gode input til arbejdsgruppen og en diskussion om, hvordan man når ud til forskellige målgrupper i 4H.





Oplæg inspirerer hele Danmark

På workshoppen "Kom godt i gang med natur- og friluft aktiviteter" stod fire dygtige frivillige fra Slaglille-Bjernede 4H, Mern 4H, Stevns 4H og Næstved 4H for at dele ud af deres erfaringer fra deres natur- og friluft aktiviteter i deres klub. Erfaringerne fra workshoppen er efterfølgende blevet samlet sammen og sendt ud som inspiration til alle klubber i 4H Øst. Foreningskonsulent Hans Christian Trangbæk inspirerede klubberne på workshoppen "Fang en frivillig" til at blive bedre til at rekruttere og fastholde frivillige. Samlet set var det en dejlig dag, hvor gode erfaringer blev delt og vi fik nye idéer med hjem. Foreningskonsulenterne i 4H Øst, Dorte Kimer og Mette Krarup stod bag arrangementet.





Sidst i oktober havde
vi Lederdag i 4H Nord.

Tekst og foto Thea Frederiksen
Foto Hanne Hedegaard, 4H Nord

Lederdag i 4H Nord fra yt til nyt

Vi syntes alle, at vi havde besøg af den mest kreative kvinde, vi endnu havde mødt. Hun hed Anne Nysom, og hendes store passion er at få noget ud af alt, alt kan genbruges.

Hun viste os de flotteste ting, hun havde kreeret ud af genbrugsting, f.eks. trøjer der var lavet om til baggy bukser, brudekjoler syet om til dåbskjoler. Generelt fortalte hun om, hvordan man kunne lave alt om, det var bare med at finde ideen.

Hun kom med nogle ideer til, hvad vi kunne lave sammen med vores 4H børn – f.eks. hvordan man kan lave et forklæde ud af en gammel skjorte med et stykke stof foran, så der altid er noget at tørre fingre i. Knæpunder, hvor man bruger en gammel regnjakke eller muleposer ud af bukser.

Fik selv lov at prøve

Vi blev sluppet "løs" i alle de materialer, Anne havde taget med hjemmefra, og alle gik i gang med forskellige ting! Der blev



lavet et forklæde, en kjole blev syet om til en nederdel til datteren, hårbøjler pyntet med blomster, blomster, hårbånd, der blev også påbegyndt en nederdel ud af slipse.

Ideerne var mange, kreativiteten var godt i gang, da tiden pludselig var fløjet afsted. Alle var enige om at sådan en session sag-

tens kunne gentages, og at der var utrolig mange ideer at tage med til vores 4H børn.

Anne var så sød, at hun sponsorerede alle de materialer, vi brugte, da hun gerne vil støtte det arbejde vi laver med børnene. En super god og givende dag med masser af inspiration.





Lars Rosengren er ny frivillig instruktør på madhold i Storvorde.

Tekst Janneke Pedersen

Foto Lars Rosengren

Smag på verden i Storvorde

Som ny frivillig har Lars oplevet, at både han og hans ideer er blevet taget godt imod i 4H Aalborg og Omegn.

Lars er selv glad for at lave mad, og har fire børn, som altid har haft en bred madsmag. På det seneste har han tænkt, at det kunne være sjovt at undervise børn – lære dem at turde smage, og at der kan være mange flere smage end salt og peber i maden.

Tog fat i 4H

For mange år siden havde Lars' ældste søn nogle klassekammerater, der gik til madlavning i 4H, og hans datter gik på kreaehold hos 4H. Derfor fandt Lars frem til Palle, for-

mand i Aalborg og omegns 4H, på nettet, og kontaktede ham, da han ville gå videre med ideen om et madhold. Lars ville gerne lave et madhold over 8 gange, som han huskede hans egen søns hold, hvor børnene skulle besøge forskellige lande og smage, også i bagværk. For eksempel Israel, med humus og falafler på menuen og Afrikansk suppe med peanuts. Karry er et uundgåeligt krydderi, når man besøger verdensmaden. Det var en overraskelse for børnene at opdage, at karry ikke er ét krydderi, men en blanding af mange smage, og at de selv kunne lave det. Alle børnene fik et glas hjemmelavet karry med hjem.



Modige børn

Hans ide er at lære børnene, at de skal turde smage på alt- og udvide deres smagshorisont. Lars har oplevet, at alle børnene har været med på den præmis, at den eneste undskyldning for ikke at smage har været, hvis der er ting, man ikke kan tåle. Børnene synes, det er sjovt at smage på krydret mad.

Henter verden til Storvorde

Madholdet er på 8 børn mellem 10-11 år, som på 2½ time laver et smagfuldt måltid, og henter verden til Storvorde gennem smagsløgene. Undervisningsmæssigt har det været en god læreproces for Lars. Inden han startede, havde han ikke erfaring med at lave mad med en flok børn, og han er blevet klogere på, hvor lang tid ting tager med mange børn i køkkenet. En udfordring i et skolekøkken er, at man hurtigt mangler alle de basis ting, man er vant til hjemmefra. Men med et basislager og velvilje fra skolen, der gav Lars lov til at låne en hylde til den slags ting, så kører det nu som smurt.

Forberedelse er vigtig

Man kan som frivillig slå et større brød op, end der kan bages, i hvert fald når man vil nå det hele på 2½ time, og det er børnene, der skal bage. På bagedagen havde Lars planlagt mere, end der næsten kunne nås. Men undervejs i forløbet med madhold er han blevet meget klogere på, hvor lang tid de enkelte retter tager for børnene at lave.

Det er en overkommelig opgave at stå ene frivillig med 8 børn til madhold. Lars handler ind dagen før, og så er han klar. Den sidste gang der er madhold i Storvorde, inviteres 1 forælder per barn med til spisning. Der bliver garanteret rift om de pladser. Måske kommer der madhold i Storvorde igen, med Lars som frivillig. Men det afhænger meget af arbejdstider. At stå alene med et madhold har i hvert fald ikke skræmt ham væk.



24. oktober kunne vi byde velkommen til Hans Jørgen Hvitved, som Fælleskontorets nye afdelingsleder efter, at Hanne Damm skiftede til et job til chef for sekretariatet i SEGES.



Fakta

- Hans Jørgen Hvitved, 59 år
- Ny afdelingsleder af Fælleskontoret 4H & LandboUngdom
- Uddannet cand.phil. i historie
- Har senest været ansat som HR-konsulent i SEGES
- Tidligere leder af Ebeltoft Daghøjskole i 13 år
- Har ejet og drevet virksomheder inden for konsulent- og kommunikationsbranchen
- Formand for DGI i Østjylland siden 1997

Tekst Claus Quiding
Foto Kristine Sørensen

Hans Jørgen er vores nye mand på kontoret

Kompetencer passer perfekt

Det var udsigten til at kunne komme til at arbejde med frivillige og ansatte medarbejdere, som fik Hans Jørgen til at søge stillingen som afdelingsleder af Fælleskontoret.

- I hele mit voksenliv har jeg været frivillig leder i DGI, og ad den vej har jeg været meget politisk aktiv i idrætsverdenen. Rent professionelt har jeg gennem mange år arbejdet med ledelse, så jobbet hos 4H og LandboUngdom er for mig den perfekte kombination af de ting, som jeg er god til. Derfor tøver jeg ikke med at sige, at det her er mit drømmejob, pointerer Hans Jørgen.

Privat bor han i Ebeltoft med sin kone Kirsten. I fritiden spiller han tennis, og er fort-

sat meget aktiv i DGI, hvor han sidder som formand for DGI Østjylland.

En glad formand

Formand for 4H, Henrik Dalum, har siddet med i ansættelsesudvalget gennem hele forløbet, og han er glad for, at det lige netop blev Hans Jørgen, der endte med at få stillingen. – Vi havde et meget kvalificeret ansøgerfelt, hvilket var utrolig positivt. Det viser jo bare, at 4H er et interessant sted at søge hen. Hans Jørgens fordel, blandt flere, er, at han har et enestående indblik i, hvordan en forening som vores fungerer. Så jeg glæder mig til, at der kommer ny inspiration til vores arbejde, og ser frem til et godt samarbejde med Hans Jørgen, siger Henrik Dalum.

Mette og Louise



Tekst Janneke Nkemka Pedersen

Nyt inspirationsmateriale på 4H.dk til to dages madevent

I forbindelse med et praktikophold hos 4H, har Mette Pind Jacobsen og Louise Voldum, ernærings- og sundhedsstuderende fra VIA University College i Aarhus, lavet et inspirationsmateriale til klubaktiviteter med mad for børn, i de korte ferier i efterår og vinter. Opskrifterne har derfor fokus på efterårets og vinterens råvarer.

Materialet indeholder en detaljeret køreplan for de to dage, og et opskriftshæfte. Det ligger klar til brug på hjemmesiden og kan findes her: <https://www.4h.dk/om-os/organisationen/for-bestyrelser-i-4h/vaerktoejskassen/>

En hurtig Madskole

Ideen med en to dages madevent er at give klubber inspiration til et kortere forløb med mad, end madskoler, som det kan være svært at finde frivillige til i de korte ferier. Børn får også mulighed for at komme afsted to dage i en efterårs- eller vinterferie, så de kun behøver at bruge noget af deres ferie på det. Her får de mulighed for at møde andre børn, der elsker at lave mad og prøve andre tilberedningsmuligheder og spændende retter af. Vi håber mange klubber kan finde inspiration i materialet og har lyst til at prøve at lave madevent i vinterferien i 2017.

Kort nyt

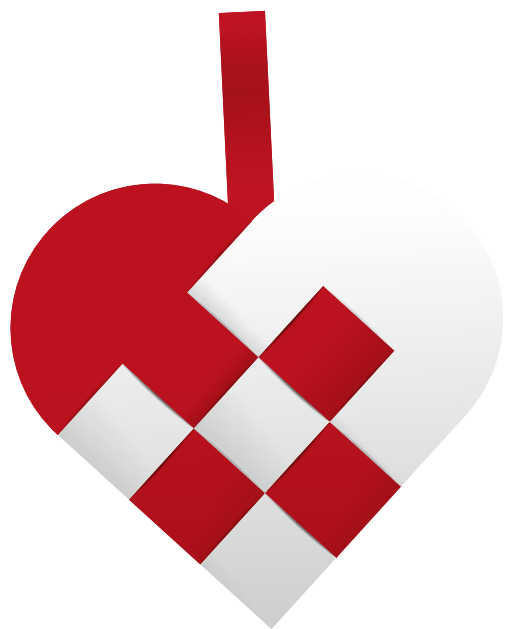
4H



To nye arbejdsgrupper

Her i efteråret er der startet to nye arbejdsgrupper op. De arbejder på højtryk med Unge og Synlighed. To fokuspunkter, som blev besluttet på Landsmødet i april.

De to grupper vil på næste Landsmøde præsentere deres resultater.



**4H ønsker alle
en glædelig jul
og et godt nytår**

Vi ses i 2017



Konkurrence

4Hs landsledelse igangsatte per 15. september en konkurrence mellem alle klubber i Danmark. Hvem hverver flest nye medlemmer frem til 15. december 2016 fra den dato? Klubben med flest nye medlemmer vinder kr. 3.000 til klubben, som kan bruges til aktiviteter, indkøb af remedier eller andet. Medlemmerne skal registreres i medlemssystemet.

4H vil altid gerne have flere medlemmer, og med dette tiltag samt inspirationsmateriale til aktiviteter hen over sensommer og efterår, håber 4Hs landsledelse at endnu flere børn vil stifte bekendtskab med 4H og dermed også tegne medlemskab.

Vinderen får direkte besked.